



給食たより



平成29年9月1日
板橋区立こぶし保育園
板橋区坂下3-10-G109

蝉の鳴き声に元気がなくなり暑い夏ももうぐく終わりをむかえます。日中はまだ暑いですがとんぼが飛んでいたりコオロギが鳴いているなど朝晩の涼しさにこれから訪れる秋の気配を感じます。そして何よりも店頭には並ぶ野菜や果物がすっかり秋めいてきました。保育園はプール納めをして夏に別れを告げます。そして秋にむけて食欲の回復が想定されますのでお腹にたまる満足感のあるものを献立に取り入れていきたいと計画しています。

<0-157について>



初夏から秋にかけてがピークといわれていますが真冬でも発症します。報道されているように他の食中毒と違い少しの菌で発症し感染力が強いのでより注意が必要です。家庭でも手洗いの励行は特に大事で調理前だけでなくトイレの後（おむつを替えた後）も石鹸でしっかりと洗いましょう。また食事面では食品の鮮度を保つ、野菜などはしっかりと洗う、肉、魚は75℃1分以上の十分な加熱が必要です。

包丁、まな板は野菜用と肉魚用に分かれているとなお良いのですがそれでも十分な洗浄と消毒（塩素系漂白剤）が重要です。（話題の酸素系漂白剤ではありません）また野菜、肉魚用に分かれていない場合は肉魚は最後に切ると他の食中毒の予防の観点からも良いと思います。

0-157に限らず食中毒は抵抗力の弱い乳幼児、お年寄りが重症化しやすいので特に気をつけましょう。

<食育の報告>

子ども達が水やりをしてお世話していた夏野菜（トマト、ゴーヤ、茄子、ピーマン）は収穫して香り、味などたくさんのかんじしていました。先日絵画で「命を知る」経験もしましたが野菜の成長からも命を知る、命をいただき食べることを食育の一環として経験できたと思います。

特に5歳児クラスは保育園でゴーヤソテーにして味わい、たくさん水やりした2歳児クラスはお持ち帰りして家で楽しんでいただけたと思います。

これから秋にむけてきのこ類、いも類やぶどう、なし等の果物が旬を迎え店頭は暖色系の色に染まります。日本の美しい四季の移ろいを感じてもらいたいと思います。



<今月の献立>

9月上旬にはプールが終わりいよいよ10月の運動会に向けての練習も始まり運動量も増加、気候も穏やかになり食欲も旺盛になることが想定されますので無理のない程度に盛りつけ量の増量やおかわりの増量、いも類のメニューを多く取り入れ腹持ちがよくなるような献立の工夫をしています。

9月は敬老の日の他にお彼岸を迎えます。おはぎは食べ慣れていないと思いますが同じあずきを使い大納言ケーキを取り入れました。近年の日本は豆類の摂取量が少ない傾向にあるのでビーンズカレーなどあえて献立に多く登場させています。そして1日は防災の日です。非常食として有名なリッツをおやつに食べます。

<豆類のすすめ>

食卓にあがる機会の減っている豆類ですが食物繊維やカルシウムの豊富な食品です。食物繊維は腸を刺激してぜん動運動を活発にしスムーズな便通を促します。またカルシウムは健康な骨、丈夫な歯には必須の栄養素であると同時に神経の興奮を鎮めて安定させる働きもあります。乳幼児にはとても大切な食材です。

<鶏肉のごま味噌焼き>

ごまはミネラルが豊富でおすすめです。

（材料）

鶏もも肉 150g位
白みそ 大さじ1
さとう 小さじ1
本みりん 小さじ2
炒りごま 小さじ1
すりごま 小さじ半分
油 適宜

（保育園では白ごま、皮なし鶏もも肉）

（作り方）

- ① 油以外の調味料を混ぜる
- ② ①を鶏肉と混ぜ冷蔵庫で30分以上おいておく。
- ③ フライパンに油を入れ②を焼く
鶏肉はカツ用の薄く開いたものが味がしみ込みやすいのでおすすめです。唐揚げ用の場合は冷蔵庫で1時間以上おいておくと良いですが火の通りが悪いので十分に注意してください。
焼く時は蓋をして蒸し焼きにすると焦げずに十分な加熱ができます。